



थिमी टाइम्स

Thimi Times Weekly

साप्ताहिक

फिजियोथेरापी सेवाको
लागि होम सर्भिस

सम्पर्क नं. ९८४९७३२६९७,
०१-६६३३६५२ मध्यपुर
थिमी-४

वर्ष १८

अङ्क ०८

ने.सं. ११४४

भाद्र १९ गते बुधवार, २०८१

04 Sept. 2024 Wednesday

पृष्ठ ८

मूल्य रु १०/-

दुई कम्युनिष्टबीच संसदमा जुहारी !



काठमाडौं । नेकपा एमाले र नेकपा (माओवादी केन्द्र) दुवै सैद्धान्तिक हिसाबले कम्युनिस्ट विचारधारा बोक्ने दल हुन् । साथै यिनीहरूले निर्वाचनमा तालमेल गर्ने लगायत आन्दोलनका क्रममा समेत संयुक्त मोर्चा बनाएर सहकार्य गर्ने देखि पार्टी एकता पुनः विभाजनको चक्र पूरा गरेका मात्र छैनन्, सत्तामा पनि सहकार्य गर्दै पटक-पटक राज्यभोग गरिसकेका छन् ।

तर केही समय अगाडिसम्म सत्ता साभेदार रहेको यी दुई पार्टीहरूबीच तीव्रता बढेको पाइएको छ । मुख्यतः नेकपा एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले नेकपा माओवादीसंग सम्बन्ध तोड्दै नेपाली कांग्रेसका सभापति देउवासँग सत्तामा आधा आधा समय नेतृत्व सम्हाल्ने शर्तमा हात मिलाएपछि नेकपा माओवादी नेकपा एमाले प्रति बढी आक्रमक देखिएकोछ ।

विगतमा नेकपा माओवादी अध्यक्ष पुष्पकमल दहाल स्वयंले पनि एमालेको साथ छोडेर नेपाली कांग्रेससँग सत्ता साभेदार गरेको थियो । यसरी पुनः संसदका २ ठूला दल नेपाली कांग्रेस र नेकपा एमाले मिलेपछि एमाले-माओवादी संसददेखि सामाजिक सञ्जालसम्म एक अर्का माथि आरोप प्रत्यारोपमा खुलेर लागेका छन् । गत भदौ ११ गते माओवादी अध्यक्ष प्रचण्डले

देशभक्तहरूको मोर्चा आवश्यक : डा. श्रेष्ठ

काठमाडौं । नागरिक अगुवा डा. महेश मान श्रेष्ठले देशभक्तहरूको संयुक्त मोर्चा बनाउनुपर्नेमा जोड दिनुभएको छ । नेपाली कांग्रेस, नेकपा एमाले, माओवादी, समाजवादी लगायतको दलले देशभक्तहरूको संयुक्त मोर्चा बनाउनुपर्ने सुझाउनु भएको हो । नेवा: ग्वहालि पुचः टोखाले गरेको कार्यक्रममा नेपाललाई भ्रष्टाचारी, राजनीतिक दलभित्रका विकृत नेता र सोही आचारण भएका जनताले बिगारेको श्रेष्ठले आरोप लगाउनु भएको छ । 'बिबिसी, सीएनएन, अलजजिरा, फोक्स न्यूजहरूमा पछिल्लो समय नेपालमा व्याप्त रहेको भ्रष्टाचार सम्बन्धिको समाचार प्रसारण भएका छन् । यसले गर्दा नेपालको छवि अन्तराष्ट्रिय स्तरमा बिगेको छ ।' डा. श्रेष्ठको भनाइ छ । उहाँले भ्रष्ट

देशभक्तहरूको मोर्चा आवश्यक : डा. श्रेष्ठ

काठमाडौं । नागरिक अगुवा डा. महेश मान श्रेष्ठले देशभक्तहरूको संयुक्त मोर्चा बनाउनुपर्नेमा जोड दिनुभएको छ । नेपाली कांग्रेस, नेकपा एमाले, माओवादी, समाजवादी लगायतको दलले देशभक्तहरूको संयुक्त मोर्चा बनाउनुपर्ने सुझाउनु भएको हो । नेवा: ग्वहालि पुचः टोखाले गरेको कार्यक्रममा नेपाललाई भ्रष्टाचारी, राजनीतिक दलभित्रका विकृत नेता र सोही आचारण भएका जनताले बिगारेको श्रेष्ठले आरोप लगाउनु भएको छ । 'बिबिसी, सीएनएन, अलजजिरा, फोक्स न्यूजहरूमा पछिल्लो समय नेपालमा व्याप्त रहेको भ्रष्टाचार सम्बन्धिको समाचार प्रसारण भएका छन् । यसले गर्दा नेपालको छवि अन्तराष्ट्रिय स्तरमा बिगेको छ ।' डा. श्रेष्ठको भनाइ छ । उहाँले भ्रष्ट

काठमाडौं । देशभरि डेंगुका विरामीको सङ्ख्या ६ हजारभन्दा बढी नाघेको छ । इपिडिमियोलोजी तथा सुरुवा रोग नियन्त्रण महाशाखाका अनुसार डेंगु रोगको सङ्क्रमण हुम्ला र मुस्ताङ २ वटा जिल्लामा बाहेक सबै ७५ जिल्लामा फैलिएको देखिएको छ ।

उपत्यकामा ६ सय ८० जनामा डेंगु सङ्क्रमण

काठमाडौं । देशभरि डेंगुका विरामीको सङ्ख्या ६ हजारभन्दा बढी नाघेको छ । इपिडिमियोलोजी तथा सुरुवा रोग नियन्त्रण महाशाखाका अनुसार डेंगु रोगको सङ्क्रमण हुम्ला र मुस्ताङ २ वटा जिल्लामा बाहेक सबै ७५ जिल्लामा फैलिएको देखिएको छ ।

महाशाखाका किटजन्य रोग शाखाका प्रमुख डा.गोकर्णप्रसाद दाहाल अनुसार ६ हजार तीन सय ४७ जनामा डेंगु रोगको सङ्क्रमण देखिएको छ । यस्तै तीन जनाको निधन भइसकेको छ । पानी जम्ने सफा ठाउँमा 'एडिज एजिन्टी र एडिस एन्बोपिक्टस' प्रजातिको लामखुट्टेले फुल पाउँछ र ति फुलबाट लार्वा निस्कन्छ र त्यही लार्वा बयस्क भएपछि मानिसलाई टोकेर डेंगु लाग्दछ । डेंगु सबभन्दा बढी गण्डकी प्रदेशमा देखिएको छ । महाशाखाका अनुसार गण्डकी

बाँकी पेज ७ मा

प्रेमशान्ति तुलाधरलाई वैकुण्ठ लाकौल पुरस्कार



काठमाडौं । बागमती प्रदेशकी सामाजिक विकासमन्त्री हरिप्रभा खड्गीले नेपालभाषा, साहित्य र संस्कृतिलाई बचाइराख्ने हो भने पुस्तान्तरण गर्नुपर्ने बताएका छन् । नेपालभाषा केन्द्रीय विभागको ५४ औं स्थापना दिवसका अवसरमा आयोजित वैकुण्ठ एवम् चैन लाकौल पुरस्कार प्रदान कार्यक्रममा प्रमुख अतिथिको आसनबाट बोल्दै उनले उक्त कुरा बताएका हुन् ।

मन्त्री खड्गीले उपत्यका सांस्कृतिक नगरी भएकोले यहाँको मूर्त अमूर्त सम्पदा हरहालतमा बचाइराख्नु पर्ने मान्यताका साथ आफू काठमाडौं महानगरपालिकाको उपमेयर रहेको समयदेखि लागिआखेको र अहिले पनि आफ्नो मन्त्रालयको तर्फबाट हुने र सक्नेजति सहयोग गर्न प्रतिवद्ध रहेको बताए । कार्यक्रममा नेपालभाषा, साहित्य र समालोचना विधामा

बाँकी पेज ७ मा

नेपाल भाषा तथा मैथिली भाषामा समाचार सेवा उपलब्ध गराउने तयारी

काठमाडौं । राष्ट्रिय समाचार समिति (रासस) ले सोमबार देखि औपचारिक रूपमा २४ सै घण्टा समाचार सेवा प्रदान गर्दैछ । हरेक दिन बिहान ६:०० बजेदेखि राति ११ बजेसम्म सत्य, तथ्य, निष्पक्ष र आधिकारिक समाचार सामग्री सम्प्रेषण गर्दै आएको राससले सोमबारबाट नेपाली समाचार सेवा निरन्तर प्रदान गर्न लागेको हो ।

सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङले २४ घण्टे सेवाको औपचारिक रूपमा शुभारम्भ गर्नुहुने छ । राससले यही भदौ ११ गतेदेखि परीक्षणका रूपमा २४ घण्टा समाचार सेवा प्रदान गर्दै आएको छ । आधिकारिक समाचार र सूचनाको मुहानका रूपमा रहेको

राससले अन्तर्राष्ट्रिय समाचार समितिहरूले प्रदान गर्दै आएको सेवा र अभ्यास तथा स्वदेश तथा विदेशका आफ्ना सेवाग्राहीको मागलाई समेत दृष्टिगत गरी २४सै घण्टा सेवा प्रदान गर्न लागेको हो ।

स्थापनाकालमा दिनको एकपटक साँझ मात्र बुलेटिन प्रकाशन गर्ने राससले सेवाग्राहीको मागलाई मध्यनजर गरी केही समय बिहान, दिउँसो र राति गरी दिनको तीनपटक बुलेटिन प्रकाशन गर्ने गर्दथ्यो । त्यसपछि लामो समयसम्म बिहान, मध्याह्न, अपरान्ह, साँझ र राति गरी दिनको पाँचपटक बुलेटिन प्रकाशन गर्दै आएका

बाँकी पेज ७ मा

मधेशको मुद्दाप्रति मधेशी दलहरूको उदासीनता किन ?

काठमाडौं । मधेश जनजागरण अभियानले मधेशको मुद्दाप्रति मधेशी दलहरू असंवेदनशील र गैरजिम्मेवार भएको आरोप लगाएको छ । अभियानले मधेशी दलहरूलाई मधेशको मुद्दाप्रति गम्भीर आग्रह गर्दै खबरदारीसमेत गरेको छ ।

अभियानले आइतबार काठमाडौंस्थित मधेश मिडिया हाउसमा 'मधेशको मुद्दाप्रति मधेशी दलहरूको उदासीनता किन ?' विषयक पत्रकार सम्मेलन गरी मधेशी दलहरूलाई खबरदारी गरेको हो ।

अभियानले पत्रकार सम्मेलनमा जारी गरेको विज्ञप्तिमा भनेको छ, 'नेपाल सरकार र मधेशी पार्टीहरूबीच

विगतमा भएका सम्झौताहरूको कार्यान्वयनमा देखिएको ढिलाइप्रति हाम्रो गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको छ । सम्झौता कार्यान्वयनको प्रक्रियामा देखिएको यस प्रकारको असंवेदनशीलता र गैरजिम्मेवारीले देशको संघीय लोकतान्त्रिक प्रणालीप्रति मधेशी जनताको विश्वासमा गम्भीर असर परेको छ ।'

मधेशी समुदायका हकअधिकार सुनिश्चित गर्नका लागि सम्झौतामा उल्लेखित बुँदाहरूको समयमै कार्यान्वयन अत्यावश्यक रहेको भन्दै अभियानका नेताहरूले यी सम्झौताहरूलाई अझै पनि पूर्णरूपमा कार्यान्वयन गर्न नसक्नु मधेशी दलहरूको इच्छाशक्ति र

प्रतिबद्धतामाथि गम्भीर प्रश्नचिन्ह खडा गरेको टिप्पणी गरेका छन् । पत्रकार सम्मेलनमा अभियानका संयोजक रंजीत कुमार भाले अभियानको तर्फबाट यस विषयमा गम्भीर चिन्ता व्यक्त गर्दै मधेशी दलहरूलाई सम्झौताका सबै बुँदाहरूलाई तत्काल कार्यान्वयनमा ल्याउन जोडदार माग गरेका छन् । उनले सम्झौताका बुँदाहरूमा स्पष्टरूपमा उल्लेख भएका संघीयता, समानुपातिक प्रतिनिधित्व, समावेशीकरण र मधेशी जनताका अधिकारहरूको पूर्ण सुनिश्चितताका लागि मधेशी दलहरूले तुरुन्तै आवश्यक कदम चाल्नुपर्ने आग्रह गरे ।

बाँकी पेज ७ मा

बैंक तथा वित्तिय संस्थालाई सरकारको संरक्षण, सर्वसाधारणले नपत्याएपछि हुँदछ तिनको धन्दा चौपट !

अनुसा थापा

'ठग' बैंक तथा वित्तिय संस्थालाई सरकारको संरक्षण, सर्वसाधारणले नपत्याएपछि हुँदछ तिनको धन्दा चौपट ! पाँच वर्षअगाडिको कुरा हो, गाउँदेखि शहरसम्म बैंक तथा वित्तिय संस्थाका लागि घर भाडामा दिनको लर्को थियो । बैंक, सहकारी, लघुवित्त, फाइनेन्सलाई घरधनीले प्राथमिकतामा राखेका थिए । एउटै घरमा सात वटासम्म लघुवित्त, सहकारी र फाइनेन्सको बोर्ड देखिन्थ्यो । घरैपिच्छे थिए यी संस्था । बैंक तथा वित्तिय संस्थालाई घर बहालमा लाउन पाउँदा

घरधनीहरू मख्ख पर्थे । नातेदार र इष्टमित्रमा समेत विज्ञापन गर्थे । आफ्नो घर यो बैंक बसेको छ, यो सहकारी सञ्चालनमा छ भनेर सुनाएको सुन्यै गर्थे । जब बैंक तथा वित्तिय संस्थाको ठगीधन्दाको पर्दाफास भयो, त्यसपछि ती संस्थाको बिजनेस डामाडोल भए ।

सर्वसाधारणले बैंक तथा वित्तिय संस्थालाई विश्वास गर्न छाडे । बैंकबाट दिनदहाडै रकम चोरी हुन थाल्यो । पहिलेपहिले पनि त्यस्तो हुन्थ्यो तर बचतकर्ता बाहिर आउन सकेका थिएनन् । बैंकको दबदबा भएकाले बचतकर्ता मौनता साँघेर बसेका थिए । तर, एकपछि अर्को

गर्दै बचतकर्ताले बैंकको कालो कर्तृतको भण्डाफोर गर्न थाले । यता, वित्तिय संस्थाबाट सुकुम्बासी भएका अनगिन्ती छन् । करोडको धितो केही लाखमै बैंकले पचाइदिन्छ । बैंकले धेरैको बिल्लीवाठ बनाएको पाइन्छ । त्यसैले पछिल्लो समय बैंकबाट ऋण लिने शून्यबराबर छन् । कोही ऋण लिने जाँदैनन् । सडकदेखि सदनबाट बैंक तथा वित्तिय संस्थाको ठगीधन्दाको कुरा उठ्यो ।

सरकारले बाध्य भएर एउटा छानबिन समिति नै गठन गर्यो । बैंक तथा वित्तिय संस्था बसेको घरका धनीहरू

बाँकी पेज २ मा

बैंक तथा.....

नगरपालिका, वडा धाउने कम बढेको छ । धेरै सहकारी भागिसकेको छ । सञ्चालनमा भएकाले पनि बहाल तिरन सकेको छैन । लघुवित्तको हालत पनि त्यस्तै छ । एकातिर भाडा पनि पाएका छैनन्, अर्कोतिर आफ्नो घर तोडफोड हुने हो कि भन्ने भय ।

सञ्चालक भागेपछि सहकारीको कार्यालय धाउने बचतकर्ता यतिकै छन् । कार्यालय खुलेको छ कि भनेर दिनहुँ हुल पुग्छन् । त्यसैले घरघरनीहरु तर्सिएका छन् । घरघरमा भकारीको नारा लगाएर बैंक तथा वित्तिय संस्थाको कार्यालयमा स्थापना गरियो । आम सर्वसाधारणले पनि होला भन्थाने ।

तर, पछि मात्र सर्वसाधारणले बैंक तथा वित्तिय संस्थाको असली उद्देश्य थाहा पाए । तिनको उद्देश्य सीधासाधीलाई सोत्तर बनाउनु थियो । आफ्नो उद्देश्यमा तिनीहरु सफल भएपनि । सेवा दिने नाममा सुकुम्बासी बनाइयो । ठगीधन्दाको विरोधमा पीडित सडकमा आइसकेका छन् ।

तर, सरकार अनदेखा गरेर बसेको छ । न सहकारी महासंघका ठग पदाधिकारीहरुलाई समात्छ, न बैंकका सञ्चालकहरुलाई कानुनको दायरामा ल्याउँछ । पीडितहरु भने महिनौदेखि तातो घाममा आफ्ना माग राखिरहेका छन् । यद्यपि, सरकार सुन्दैन । अहिले बजारमा दुइटा कुरामा व्यापक चर्चा चलेको छ ।

बैंक तथा वित्तिय संस्थाले लिलाम गरेको सम्पत्ति नकिनौं

र ऋण पनि नतिरौं । कानुनमा सुकुम्बासी भन्ने नै छैन । कुनै व्यक्तिसँग आफ्नो जग्गा छैन, बस्ने ठाउँ छैन भने सरकारले व्यवस्थापन मिलाउनुपर्छ । गाँस, बाँस, कपास, शिक्षा, स्वास्थ्यको प्रबन्ध मिलाउने जिम्मा पनि सरकारकै हो ।

तर, बैंक तथा वित्तिय संस्थाले सम्पत्ति भएकाहरुलाई सुकुम्बासी बनाइरहेको छ । मीटरब्याजमा पैसा लगाउने, अनि ऋणीको घरखेत नै खाइदिने । अर्काको सबै सम्पत्ति पचाइदिने बैंक तथा वित्तिय संस्थालाई कारवाही हुनुपर्ने हो कि होइन ? बैंक तथा वित्तिय संस्थाका कर्मचारी देखेबित्तिकै सर्वसाधारण मुख विगाउँछन् ।

‘चोर, फटाहा, दलाली’ भन्छन् । गाउँमा सहकारी, लघुवित्त लखेट्न शुरु भइसकेको छ । राजधानीका घरघरनीहरु स्थानीय पालिकाको शरणमा पुगेका छन् । आफ्नो घर खाली गराइदिन भन्दै उनीहरुले निवेदन दिइसके । सहकारीले लाखौंलाई पीडित बनाएको छ । आफ्नो पीडा सुनाउन सडकमा आएकामाथि सरकारले लाठी चार्ज गर्यो । तिनको कुरा सुन्नको साटो प्रहरी उतारेर दमन गर्नु वास्तवमै लाजमर्दो छ । अब विस्तारै बैंक तथा लघुवित्तका पीडित पनि सडकमा आउलान् । अनि सरकारले कति जनामाथि लाठी चार्ज गर्छ ? बैंक तथा वित्तिय संस्था ‘ठग’ हो भन्ने सबैलाई थाहा छ । तर, तीन जनाले थाहा पाएनन् ।

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली, अर्थमन्त्री विष्णु पौडेल र राष्ट्र बैंकका गभर्नर महाप्रसाद

अधिकारीले बैंक तथा वित्तिय संस्थाको कर्तुतबारे थाहा पाएनन् कि बुझ्न पचाए ? उनीहरुले नै जानुन् । बैंक तथा वित्तिय संस्थाले दिएको पीडा सहन नसकेर धेरैले आत्महत्याको बाटो रोजे ।

कतिपय भित्रिभित्रै पीडा पालेर बसेका छन् । करोडौंले आफूसँग भएको सम्पत्ति गुमाए । तैपनि देशको जिम्मेवार पदमा बसेकाहरुले नदेख्नुले सर्वसाधारण आश्चर्यमा छन् । बैंक तथा वित्तिय संस्थाका ठगहरुलाई सरकारले नै जोगाएको पीडितहरुको आरोप छ । सरकारले बैंक तथा वित्तिय संस्थाका पीडितलाई हलुकामा लिएको छ ।

सरकारले ख्यालख्याल गर्ने हो भने भोलि ठूलै क्षति व्यहोर्नुपर्ने हुन्छ । सरकारले अब सहकारी र लघुवित्तको दर्ता खारेज गरिदिनुपर्छ । आज लाखौं पीडित बन्नुमा सरकारको पनि उत्तिकै संलग्नता छ । ठग संस्था खोल्न अनुमति दियो, सर्वसाधारण त्यहाँ लगेर बचत गरे । ‘मर्नु न बाँच्नु’ को अवस्था बनाइदिएको छ, सहकारीले ।

अहिले सबै कन्ट्रोलमा छ । सहकारी पीडित, मीटरब्याज पीडित, लघुवित्त पीडितहरुले शान्तिपूर्ण आन्दोलन गरिरहेका छन् । सरकारले अनदेखा गर्ने हो र प्रहरी दमन गर्न खोज्ने हो भने यसले हिंसाको रुप लिन सक्छ । त्यतिवेला सरकारलाई नै सकस पर्ने हो । त्यसैले जनताको पीडासँग खेलबाड गर्ने कोशिस नगरौं ।

सर्वसाधारणले आफूलाई ठगनेलाई कानुनको कठघरामा उभ्याउन माग गरेका छन् । त्यति पनि गर्न नसक्ने के सरकार

? प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले माफियाको पक्षमा काम गर्दै आएका छन् । यस्तै अवस्था रहेमा पीडितले प्रधानमन्त्री लखेट्न बेर नलाउलान् । जनतालाई चिन्ता एकातिर छ, प्रधानमन्त्रीको गफ अर्कोतिर ।

जनताको समस्या अनदेखा गरेर हावा भाषण दिँदै हिँडेका छन्, प्रधानमन्त्री । प्रधानमन्त्री ओली भण्डै तीन करोड नेपालीको अभिभावक हुन् । तर, उनी माफियाको पक्षमा मात्र काम गर्छन् । जनता कुन पीडामा छन् ? उनीहरु कहाँकहाँ ठगिएका छन् ? प्रधानमन्त्रीले त्यो बुझ्नुपर्ने हो ।

तर, उनलाई चासो नै छैन । बैंक तथा वित्तिय संस्था देशभित्र त बदनाम भए नै, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पनि बदनाम भए । जसले गर्दा नेपाल पनि विश्वमै बदनाम भएको छ । आज पनि सरकार करको लोभमा छ । करको लोभले गर्दा सरकारले बैंक तथा वित्तिय संस्थाका सञ्चालकलाई कारवाही गर्न सकेन ।

बैंक तथा वित्तिय संस्थामा बचतकर्ताले किन पैसा गर्थे ? आफ्नो पैसाको सुरक्षा हुन्छ, भनेर । तर, अहिले बैंक तथा वित्तिय संस्थालाई हेर्ने आम सर्वसाधारणको दृष्टिकोणमा निकै परिवर्तन आएको छ । सर्वसाधारण बुझ्ने भइसकेका छन् । बैंक तथा वित्तिय संस्थाको असली धन्दा बुझ्ने, अब ठगहरुले चाहेर पनि ठग्न सक्दैनन् ।

ठग्न नपाउँदाको असर सहकारीमा देखिहालियो । सहकारी भागिहाल्यो । अब अन्य ठगहरुको सिद्दिने दिन आउँदैछ ।

भक्तपुर

भक्तपुरमा नापतौल डोर कार्यक्रम सुरु



भक्तपुर : भक्तपुर नगरपालिका र भक्तपुर उद्योग वाणिज्य संघको सहकार्यमा जिल्लामा मंगलबारदेखि नापतौल डोर कार्यक्रम सुरु भएको छ ।

जिल्लाका उद्योगी, व्यवसायी तथा व्यापारीहरुले प्रयोग गर्दै आएको नापतौलका सामग्रीहरुको नयाँ दर्ता तथा नवीकरणका लागि गुणस्तर तथा नापतौल कार्यालय, त्रिपुरेश्वरबाट खटिएको कर्मचारीहरुको टोलीले नापतौल डोर कार्यक्रम सञ्चालन गरेको हो । पहिलो दिन भक्तपुर नगरपालिकाको वंशगोपालस्थित ३ नं. वडा कार्यालय परिसरमा कार्यालय राखेर सञ्चालन गरिएको डोर

कार्यक्रममा स्थानीय व्यवसायी, व्यापारीहरुले आआफ्ना नापतौलका सामग्रीहरु दर्ता तथा नवीकरण गराएको संघले जनाएको छ ।

आफ्नै घरआँगनमा आफूहरुले प्रयोग गर्दै आएको नाप्ने तथा तौलने सामग्रीहरुको दर्ता तथा नवीकरण गर्न पाउँदा स्थानीय खुसी भएको संघका कोषाध्यक्ष एवं संघअन्तर्गतको बजार अनुगमन उपसमितिका संयोजक विश्वराम दुवालले जानकारी दिए । गुणस्तर तथा नापतौल कार्यालय, त्रिपुरेश्वरबाट जिल्लामै डोर टोली खटाउँदा उद्योगी, व्यवसायी तथा व्यापारीहरु समय खर्चेर दर्ता तथा नवीकरणका लागि काठमाडौं

पुग्नुपर्ने भन्फटबाट मुक्त भएको उनको भनाइ छ ।

संघकी अध्यक्ष रोशनीमैयाँ धौबन्जाले भक्तपुर उद्योग वाणिज्य संघको पहलमा जिल्लाका उद्योगी, व्यवसायी तथा व्यापारीहरुको सहजतालाई मध्यनजर गरी विगतका वर्षहरुमा पनि डोर कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको बताइन् । आगामी वर्षहरुमा पनि जिल्लाका विभिन्न स्थानमा डोर कार्यक्रम सञ्चालनलाई निरन्तरता दिन पहल गर्ने उनले जानकारी दिइन् ।

संघका अनुसार नापतौल डोर कार्यक्रमअन्तर्गत १९ गते बुधवार सुकुलढोका पाटीमा डोर कार्यालय राखेर टोलीले सेवा दिने भएको छ । यसैगरी, २० गते बिहीबार लिवाली चौकस्थित एसएन मेटल वर्कसप परिसरमा, २३ गते आइतबार कमलविनायकस्थित विग मार्ट परिसरमा, २४ गते सोमबार बाराही मन्दिरनजिक डोर कार्यालय रहने छ । त्यसैगरी, २५ गते मंगलबार सल्लाधारी चोडा गणेश मन्दिर तलको हुंगेधारा पाटीमा डोर कार्यालय राखेर नापतौलका सामग्रीहरुको नयाँ दर्ता तथा नवीकरण सेवा प्रदान गरिने संघले जनाएको छ ।

भक्तपुर नगरपालिकाका व्यवसायी, व्यापारीहरुले प्रयोग गरेका नापतौलका सामग्रीहरुको नियमानुसार जाँच गरी नयाँ दर्ता तथा नवीकरण गरिदिएको गुणस्तर तथा नापतौल कार्यालय, काठमाडौंका सहायक निरीक्षक गोविन्द पहारीले बताए ।

मदन जोशीले गरेको थियो ।

त्यस्तै कार्यक्रममा संस्थामा आजीवन सदस्य बनेका सदस्यहरुलापनि दोसल्ला ओढाएर सम्मान गरेको थियो । त्यस्तै कार्यक्रममा स्वागत मन्तव्य संस्थाका उपाध्यक्ष रामचन्द्र भिदुवा श्रेष्ठले राखेको कार्यक्रम क्षेत्रपाटी स्थित क्षेत्रपाटी पाटी प्यालेसमा सम्पन्न भएको थियो । संस्थाले हरेक वर्ष संस्था सदस्यहरुको सहभागितामा बहुत रुपमा सरस्वती पुजा गर्दै आईरहेकोमा यस वर्ष पनि गरिने संस्थाका अभ्यक्ष श्रेष्ठले जानकारी दिएका छ ।

ब्राजिलमा एक्स माथि प्रतिवन्ध



काठमाडौं । ब्राजिलमा शनिवार विहानदेखि एक्स बन्द छ । वेबसाइट मात्र होइन, मोबाइल एप पनि चल्दैन । किनकी त्यहाँको सर्वोच्च अदालतका न्यायाधीश एलेक्जेन्डर डी मोरेसले दिएको समयसीमा भित्र अर्बपति मालिक एलन मस्कले कानुनी प्रतिनिधि राखेनन् । जसको कारण अदालतले मस्क सम्बन्धित एक्स र उनकै स्वामित्वमा रहेको स्टारलिनक इन्टरनेट माथिसमेत प्रतिवन्ध लगाउने आदेश दिएको छ ।

विश्वमै चर्चित सामाजिक सञ्जाल एक्समाथि लगाएको प्रतिवन्धलाई लिएर प्रयोगकर्तासँगै राजनीतिकर्मीहरु पनि विभाजित देखिएका छन् । आइतबारबाट कयौं ब्राजिलियनहरुले एक्सको अभावमा विश्वबाट अलग भएको प्रतिक्रिया अन्य सामाजिक सञ्जाल मार्फत व्यक्त गरेका छन् ।

एक्सका लागि ब्राजिल ठूलो बजार हो । एक अध्ययन अनुसार ४० मिलियन ब्राजिलियनहरुले कम्तीमा महिनामा एक पटक एक्स चलाउँछन् । त्यही एक्समाथि प्रतिबन्ध लागेपछि चिको बार्नीले थ्रेड्समा लेखेका छन्, ‘यस्तो लागेको छ कि मलाई दुनियामा के भइरहेको छ, थाहा छैन ।’

प्रयोगकर्ता अन्य सञ्जालतिर आकर्षित

पछिल्लो केही दिनमा अरु सामाजिक सञ्जालमा ब्राजिलियनहरुको उपस्थिति उल्लेख्य बढेको छ । एक्सको विकल्पका रुपमा गत वर्ष सञ्चालनमा आएको ब्लू स्काईमा लगभग २ लाख नयाँ प्रयोगकर्ता थपिएका छन् र, यो हरेक मिनेटमा बढ्दो छ । कम्पनीले शुक्रबार जनाए अनुसार ब्राजिलका प्रयोगकर्ताहरुले फलो, लाइन जस्ता गतिविधिमा समेत रेकर्ड बनाएका छन् । सञ्जाल फेर्नु ब्राजिलका मानिसहरुका लागि असामान्य पनि होइन । कुनै समय ओरकुट प्रयोगकर्ता धेरै थिए, यो बन्द भएपछि सहजै अरु प्लेटफर्ममा गए । एक्स पनि फेसबुक, इन्स्टाग्राम, युट्युव र टिकटक जति लोकप्रिय छैन । तर राजनीतिक बहसका लागि एक्स महत्वपूर्ण प्लेटफर्म थियो, जहाँ राजनीतिकर्मी, पत्रकार र ओपेनियन मेकरहरु प्रभावशाली छन् ।

हास्य व्यंग्यका लागि पनि एक्स नै रोजिन्थ्यो । ब्राजिलमा निकै भाइरल भएका मिमहरु अरु सञ्जालमा भन्दा पहिला एक्समा पोष्ट हुन्थे ।

के हो मस्क र मोरेसको विवाद ?

यो विवाद अप्रिलमा सुरु भएको थियो, जब न्यायाधीशले गलत सूचना फैलाएको भन्दै दर्जनौं एक्स एकाउन्ट बन्द गर्न आदेश दिए । यसको जवाफमा मस्कले भने, ‘स्वतन्त्र अभिव्यक्ति लाकेतन्त्रको आधारशीला हो । ब्राजिलमा अनिर्वाचित छद्म न्यायाधीशले राजनीतिक दबाबमा यसलाई नष्ट गर्दैछन् ।’

२०२२ को राष्ट्रपति चुनावताका गलत सूचनाको वाढी नै आयो, ब्राजिलको सर्वोच्च अदालतले इन्टरनेटमा फैलिएका त्यस्ता सामाग्री हटाउन आदेश दिने अधिकार न्यायाधीश मोरेसलाई दिएको थियो । उनले आक्रामक अभियान चलाए, जसका कारण सामाजिक सञ्जालहरु हजारौं पोष्ट हटाउन बाध्य भएका छन् ।

हालैका महिनाहरुमा एलन मस्कले न्यायाधीश मोरेसको चर्को आलोचना गरे । जवाफमा मोरेसले मस्कलाई संघीय जाँचमा सहभागी हुन दबाब बढाए । दबाब बढ्दै गएपछि एक्सले गत महिना ब्राजिलका लागि कानुनी प्रतिनिधिलाई हटायो ।

बुधवार राति स्थानीय समयअनुसार ८:०७ मा न्यायाधीश मोरेसले २४ घन्टाभित्र नयाँ कानुनी प्रतिनिधि नियुक्त गर्न आदेश दियो । त्यसो नगरे आगामी अक्टोबरमा हुने नगर चुनावमा समस्या आउने स्थानीय अधिकारीहरुको बुझाइ थियो ।

साथै १८.५ मिलियन जरिवाना तोकियो । तर एक्सले कानुनी प्रतिनिधि नियुक्त गरेन, बरु ब्राजिलमा रहेको कार्यालय बन्द गर्‍यो ।

त्यसको प्रतिउत्तरमा न्यायाधीश मोरेसले शुक्रबार एक्समाथि पूर्ण प्रतिबन्ध लगाए ।

अब ब्राजिलमा कसैले भीपीएन प्रयोग गरेर एक्स चलाउँछ वा चलाउने कोसिस गर्छ भने प्रतिदिन ९ हजार डलर जरिवाना तिर्नुपर्ने पर्छ । यो रकम औषत ब्राजिलियनको एक वर्षको कमाई बराबर हुन्छ । त्यहाँको वार एशोसिएसनले वक्तव्य जारी गर्दै जरिवाना पुनरावलोकन गर्न अपील गरेको छ ।

साथै ब्राजिलमा मस्कको स्याटलाइट इन्टरनेट फर्म स्टारलिनकको बैंक खाता समेत रोक्का गरिएको छ ।

स्टारलिनकमा मस्कको ४० प्रतिशत लगानी छ, जसलाई तत्कालीन राष्ट्रपति बोल्सेनारोले सञ्चालन अनुमति दिएका थिए । २०२२ को चुनावमा बोल्सेनारोलाई हराएका राष्ट्रपति लुइस इनासियो लूला दा सिल्भाले भने अदालतको आदेशको समर्थन गरेका छन् । ‘धेरै पैसाले ब्राजिलको कानुनको अनादर गर्ने अनुमति दिँदैन’ उनले एक रेडियोसँग भनेका छन्, ‘एलन मस्क अमेरिकी नागरिक हुन्, दुनियाँका होइनन् ।’

[illegible]

थिमि टाइम्स

— छिमेकी तथा आफना साथीभाइको निन्दा गर्ने बानी परापूर्व कालबाटै मानिसको मनोरंजनको विषय बन्दै आएको छ ।

- प्रेमचन्द

सम्पादकीय

के देशका नेता कार्यकर्ता नसुधने नै हो !

अबको एक महिना पछि नेपालीहरूको महान चाडको रुपमा रहेको दशैं, मोहनी, दशहरालगायतको नाममा नेपालीहरूले आ-आफ्नो स्थान विशेष र समुदाय विशेषले मनाउने गर्दछ । नेपाल सरकारले पनि देशमा रहेका विभिन्न जातजाती समुदायले फरक फरक रुपमा मनाउने गरिएपनि दशैं विदाको रुपमा एकमुष्ट विदा दिने परम्परा विगतदेखि नै चलिआएको हो ।

तर यही मौकामा नेपाली आम जनताको सामाजिक जनजीवनमा खेलवाड गरेर मुनाफा कमाउने समूहको चलखेल शुरु भएको छ । यही चलखेल रोक्न नेपाल सरकारको केही सरोकारवाला संस्था बजार अनुगमनलगायतको कार्यमा अगाडि आउने गरेको छ । यहाँ अनुगमनहरूका सिलसिलामा नेपाली आम जनमानसको जीवनसँग खेलवाड गरेर नाफा खोज्ने समूहहरूको धिनौना कर्तुतहरु उजागर हुने गरेको छ । तर सरोकारवाला निकाय भने केही जरिवाना र नसिहत दिदै त्यस्ता नाफखोरहरूको कर्तुत माथि मौ रहने गरेको कारण पनि जनताको स्वास्थ्य जस्तो गम्भीर विषयमा पनि खेलवाड गरेर नाफा कमाउने नाफखोरहरूको हौसला बढ्ने गरेको छ । यस्तै ती नाफाखोर व्यापारीहरूको संरक्षणमा सरोकारवाला निकायकै पदाधिकारी, सत्तामा रहेका नेता कार्यकर्ता, राजनीतिक पार्टी र उपभोक्ता हकहितका नाममा गठन भएका संस्थाहरुसमेत संलग्नता रहने गरेको स्वयं व्यापारीहरूकै कथन रहको छ ।

अर्को तर्फ नेपालको राजनीतिमा स्थिर सरकार नभएकै कारण पनि देशमा बेथिति र अराजकताले स्थान पाउने गरेको छ । मुख्यतया देशमा रहेका प्रमुख राजनीतिक पार्टीहरूको प्रमुख उद्देश्य नै सत्ता प्राप्त गर्नु हो । सत्ता प्राप्त गर्ने कार्य राजनीतिक दलको लागि सामान्य प्रक्रिया हो । तर नेपालमा जसरी हुन्छ सत्तामा पुग्ने चलखेलले देशमा दुई वा दुई भन्दा बढी दलहरूको अस्वाभाविक गठबन्धनका कारण बन्ने सरकारले देश र जनताको पक्षमा भन्दा पनि दलीय स्वार्थ र पद, प्रतिष्ठा, र शक्तिकै पछि लाग्ने र भावी दिनमा कसरी आफ्नो पद, प्रतिष्ठा र शक्ति प्राप्तका लागि लगानी भएको द्रव्य परिपूर्ति गर्ने योजनामा लाग्दा जनचाहना र देशका लागि आवश्यक पर्ने नीति निर्माणबाट विभुख हुने गरेको छ ।

यसरी राजनीतिक दलहरूको नेता कार्यकर्ता जो जनताकै मतबाट निर्वाचित भएका जनप्रतिनिधि भएपनि जनताको हितमा कार्य गर्न सकेका छैनन् । नेपालमा प्रजाचान्त्रिक लोकतन्त्रको स्थापना पछाडि अहिलेसम्म पनि आम जनताले ती राजनीतक दलका नेता कार्यकर्तालाई विश्वास गरेर नै जनप्रतिनिधि बन्न पाइरहेका छन् । तर दलका नेता कार्यकर्तामा जनतासँग अन्य कुनै विकल्प नभएको कारण आउने दिनमा पनि जनताको मत पाउने दम्भ अहिले राजनीतिक दलका नेता कार्यकर्तामा देखिएको छ । जसको कारण पनि नेता कार्यकर्ताहरूको प्रमुख दोहोर्चाई तेहर्चाई पदमा पुगिरहने सोचमा अघि बढेको राजनीतिक बिश्लेषकहरूको बुझाई रहेको छ ।

यसरी देशमा मौलाउदै गएको विकृतिका विरुद्ध सबैजना जागरुक हुन आवश्यक छ । साथै देशको ठूला भनिएका राजनीतिक पार्टी देखि स-साना पार्टीहरूका नेता कार्यकर्ताहरू पनि अब सही बाटोमा आउन आवश्यक छ । किनकी राज्यका जनताहरूको सुख, सुविधा र तिनको मौलिक हक, अधिकारको रक्षा गर्न सकिएन भने तिनले पनि भोलीका दिनमा ती नेता कार्यकर्ताको सुरक्षा गर्न सक्ने अवस्था आउदैन । जुन अहिले दक्षिण एशियाली मुलुक बंगलादेशका शक्तिशाली प्रधानमन्त्रीका रुपमा तीन दशक लामो समय सत्तामा रहेर पनि अन्तिम समयमा आम जनताले तिनको सुरक्षा गर्न सकेन र अन्ततः देशने छोडेर विदेश पलायन हुन बाध्य पारिए । यो पाठ बर्तमानमा नेता तथा कार्यकर्ताले सिक्न आवश्यक छ ।

कार्यकर्ता र भोले बहुल देशमा जनविद्रोहको आश नगरौं !

● अर्जुन कार्की

नेपाली कांग्रेस र नेकपा (एमाले)को दुईतिहाइ बहुमत प्राप्त सरकार बनेको भन्दा २ महिना हुँदैछ । विगत १८ महिनामा एउटै दलको एउटै नेताले तीन पटक गठबन्धन फेरेर संसदीय लोकतन्त्रलाई मजाक बनाएपछि उनलाई हटाएर यो सरकारको बनेको हो ।

यो सरकार निर्माण गर्ने सहमतिका गर्ने दुई नेता २०४८ सालदेखि कि सत्तामा केन्द्रमा छन् या सत्ताको सहकार्यमा छन् । सत्तापक्ष प्रतिपक्षमा छन् ।

यी शेरबहादुर देउवा र केपी शर्मा ओली दुई नेता नेपालको राजनीतिको केन्द्र बिन्दुमा रहेको अवधिमा अमेरिकामा ५ जना राष्ट्रपति भएछन् र छैठौँ राष्ट्रपतिका लागि निर्वाचन हुँदै छ । यही अवधिमा बेलायतमा ९ जना प्रधानमन्त्री भएछन् । २०४८ (१९९३) मा अमेरिकामा राष्ट्रपति भएर ८ वर्ष सत्तामा रहेका बिल क्लिन्टन सत्ताबाट बर्हिगमन भएको २४ वर्ष भएछ । त्यही समयमा बेलायतमा प्रधानमन्त्री भएका जोन मेजर ७ वर्ष प्रधानमन्त्री भएर सत्ताबाट बहिर्गमन भएको २७ वर्ष भएछ ।

भारतमा यही अवधिमा जम्मा ६ जना प्रधानमन्त्री भएछन् । त्यही समयमा भारतमा प्रधानमन्त्री भएका पीभी नरसिंह राव ५ वर्ष प्रधानमन्त्री भएर सत्ताबाट बहिर्गमन भएको २ ९ वर्ष भएछ ।

यो ३३ वर्षको अवधिमा अमेरिका, बेलायत र भारतमा कुनै पनि नेता एकपटक सत्तामा पुगेपछि निर्वाचन हारेर पुनः सत्तामा आएनन् । सत्तामा रहेर आमनिर्वाचनमा हार बेहोरेपछि संसदीय व्यवस्था रहेको बेलायत र भारतका कुनै पनि नेता पुन राजनीतिमा सक्रिय रहेनन् ।

हाफ्ता २०४८ मा सत्ताको केन्द्रबिन्दुमा रहेका प्रमुख दलका दुई नेताहरू पनि सत्तामा छन् । विसं २०८४ सम्म र त्यसपछि पनि सत्तामा रहन इच्छुक देखिन्छन् ।

यी सबै मौकाको फाइदा उठाएर गठजोड र असैद्धान्तिक गठबन्धनको माध्यमबाट प्रधानमन्त्री भएका छन् । कुनैले पनि पूर्ण कार्यकाल (५ वर्ष) होइन, आध् कार्यकाल पनि सरकार चलाउन सकेका छैनन् । यिनको सत्ताको औसत कार्यकाल १ वर्षभन्दा कमको छ ।

हालको सरकार पनि कुनै सिद्धान्त र नैतिकताको गठजोडमा बनेको सरकार भने होइन । सरकारको नेतृत्व गर्ने र सरकारमा रहेका कुनै पनि नेता 'अनटेस्टेड' होइनन् । यी सबै पटक-पटक सत्ताको पोखरीमा आहाल मारिसकेका हुन् । जति पटक सत्तामा पुगे पनि जनताले सम्फन लायकको एउटा पनि काम गरेको भन्न सकिने अवस्था छैन । बरु जनतालाई निराश र आक्रोश बनाउने काण्ड भने अनगिन्ती छन् ।

यस्तो विगत भएकाले केपी ओलीको प्रधामन्त्रीत्वमा बनेको यो सरकारबाट जनताले खासै आशा गरेका छन् भनेर भन्न सकिने अवस्था थिएन, छैन । र, जनताले सायद केही आश गरेकै नहोलान् ।

मेरो भित्री मनले पनि आमजनताको मनले जस्तै यो सरकारबाट खासै आशा राख्न मानिराखेका थिएन । तर, मनमा कता कता एउटा फिर्ना आशा लागिराखेको थियो - देशको विद्यमान निराशा र आक्रोशलाई बुझेर आफ्नो विगतको गल्तीबाट पाठ सिकेर र अन्य देशको सुशासन र प्रगतिलाई हेरेर यो सरकारले जनताको निराशा र आक्रोशल चिर्न पहिलो दिनबाटै काम गर्ने शैलीमा परिवर्तन गर्छ कि? सरकारको 'भिजन'लाई नवीन भाष्यमा लैजान्छ कि ? यस सरकारले त केही गर्दैछ भन्ने भरोसा दिलाउँछ कि भनेर शंकाको सुविधा दिएको थिएँ ।

यो सरकार बनेको करिब

२ महिना भयो । प्रधानमन्त्रीको वचन, व्यवहार र कार्यशैली २०७२ साल र २०७४ सालमा जे थियो त्यसभन्दा रत्तिभर फरक देखिँदैन । मन्त्रीहरूले आफूले सम्पादन गर्नुपर्ने काम काबारेमा यसो र उसो गर्नु भनेर कर्मचारीलाई निर्देशन दिएको दिनहुँ समाचार पढ्न र सुन्नमा आइराखेको छ । विनाअर्थको समाचार बन्नु नै सरकारमा जानु र रहनुको अर्थ भएको छ प्रधानमन्त्री र मन्त्रीहरूको ।

यो काम गर्ने शैली हामीले २०४८ सालदेखि देखेको होँ । यो काम गर्ने शैलीले देश बन्ने भए उहिले नै देश बनिसकेको हुन्थ्यो । जुन शैलीले कुनै परिणाम दिएको छैन र दिनेवाला पनि छैन तैपनि अर्कै परिणाम ल्याउने आशा गरेर त्यही शैली पटकपटक दोहोर्‍याउनु पागलपन हो । यो पागलपानले देश बन्नेवाला छैन । सबलाई ज्ञात भया ।

मैले आजभन्दा अधिको लेखहरूमा लेखिसकेँ, देशमा रोजगारी सिर्जना गर्न र आर्थिक वृद्धिदर ७ प्रतिशत पुर्‍याउन कलकारखाना, पूर्वाधार विकास र प्रविधिमा जीडीपीको २५-३५ प्रतिशत (१२ देखि १४ खर्ब) लगानी गर्नुपर्छ ।

कलकारखाना, पूर्वाधार विकास र प्रविधिमा जीडीपीको २५-३५ प्रतिशत खर्च गर्न राजस्वमा वृद्धि, स्वदेशी पुँजी परिचालन, वैदेशिक लगानी र वैदेशिक ऋणमा अभूतपूर्व वृद्धि गर्न सक्नुपर्छ । तर देशको अवस्था यस्तो छैन । यथार्थ ठीकविपरीत छ ।

राजस्व संकलनमा संकुचन आएको छ । भर्खरै अर्थमन्त्री भन्दै थिए - देशको राजस्वले साधारण खर्च (तलब, भत्ता, पेन्सन, सामाजिक सुरक्षा, ऋणको सावाँ व्याज भुक्तानी, प्रशासनिक खर्च आदि) धान्न सक्ने अवस्था छैन । बैकमा पैसा जम्मा भएर व्याजदर भारी कटौती हुँदासमेत पुँजी परिचालित भइरहेको छैन । वैदेशिक लगानी निराशाजनक छ । वैदेशिक ऋणमा वृद्धि हुन त परै जाओस् प्राप्त ऋण समेत खर्च हुन सकिराखेको छैन ।

यस्तो अवस्थामा पनि अर्थमन्त्री भन्दै थिए - देशको अर्थतन्त्रले लय लिँदैछ । नाडा (नेसनल अटोमोबाइल डिलर्स एसोसियन) ले आयोजना गरेको 'नाडा सो'ले देशको अर्थतन्त्रले लय लिएको संकेत गर्दैछ भन्ने समाचार पनि प्रकाशित भइरहेको छ ।

देशको अर्थमन्त्रीले यो दुई महिनामा एउटा नयाँ नीति र कार्यक्रम जनतासामु प्रस्तुत गर्न सकेका छैनन् । तर, पनि भन्दैछन्- देशको अर्थतन्त्रले लय लिँदैछ । सायद उनको व्यक्तिगत अर्थतन्त्रले लय लियो कि ! त्यसो हुँदैंमा देशको अर्थतन्त्रले लय लिएको हुन्छ र ?

नाडा सोमा सयौँ गाडीको बुकिङ भएको होला । त्यसैले भनिएको होला नाडा सोले देशको अर्थतन्त्रले लय लिएको संकेत गर्दैछ ।

देशमा लगानी भइरहेको होस् । अनगिन्ती कलकारखाना खुलिँरहेको होस् । नयाँ नयाँ युवा युवती उद्यमी बनेका हुन्, व्यापार व्यवसायमा संलग्न भएका हुन् । रोजगारी सिर्जना भइरहेको होस् । आयात घटिरहेको होस् र निर्यातमा बढिरहेको होस् । नाडा सोमा गाडी बुकिङ गर्नेहरू ७५ प्रतिशत मध्यम वर्गीय नेपाली हुन् । तब भन्न सकिन्थ्यो देशको अर्थतन्त्रले लय लिँदैछ ।

नाडा सोमा गाडी बुकिङ गर्नेहरू ७५ प्रतिशत तिनै ग्राहक छन् जोसँग पहिलेदेखि नै घरमा एक वा एकभन्दा धेरै गाडी छन् । घरमा पहिले नै गाडी हुनेवाहेकका गाडी बुकिङ गर्ने ग्राहकहरू नवधनाढ्य वर्ग (विनालगानी धनी भएका) हरू छन् भन्दा सायद म गलत हुँदिन होला ।

देशको अर्थतन्त्र वपौँदेखि गतिहीन छ । नागरिकले सरकारबाट कुनै आशा गरिरहेका छैनन् । नागरिक

निराश छन् । यो निराशाजनक अवस्थामा नागरिक आक्रोश हुनुपर्ने हो । नागरिकको मन र दिमागमा आगोको ज्वाला दन्केको हुनुपर्ने हो । जनविद्रोहका लागि आतुर भएको हुनुपर्ने हो । तर, त्यो अवस्था देखिँदैन ।

देशमा पूराका पूरा शान्ति छ । देशको अवस्था देख्दा लाग्छ - सब ठीक चलिराखेको छ । नागरिक सरकारसँग खुसी छन् । नागरिकको जीवनमा कुनै अभाव छैन, कुनै समस्या छैन । देशको शान्ति देख्दा लाग्छ, रोजगारीको चाहना राख्नेले रोजगारी पाएका छन्, पढ्न चाहनेले चाहेको स्कूल र कलेजमा भर्ना हुनपाएका छन्, स्वास्थ्य उपचार चाहनेले सस्तो र सहज उपचार पाएका छन्, किसानले आफ्नो उपजको उचित मूल्य पाएका छन्, सरकारी निकायबाट पाउनुपर्ने सेवा सहज र सस्तोमा पाइराखेका छन्, नेताहरू देश र जनताका लागि लागिपरिरहेका छन् ।

देशको अवस्थाले जनविद्रोह खोजेको छ, नागरिक भने सुषुप्त छन् । देशको अवस्था र नागरिकको मनोभावको बीचमा किन यति धेरै विरोधाभासको अवस्था रहेको होला ?

गतवर्ष श्रीलंका र केही समयअघि बंगलादेशमा जनविद्रोह भयो । दुवै देशमा जनताको जनविद्रोहले निर्वाचित सरकार प्रमुखले देश छाडेर भाग्न पर्‍यो । श्रीलंकाको जनविद्रोह सरकारको नातावाद, कृपावाद र अनियमितताले सिर्जित अर्थतन्त्रले जनताको दैनिक जीवनमा ल्याएको कष्टको विरोधमा भएको थियो ।

बंगलादेशको जनविद्रोह भने भिन्न परिस्थितिमा हुन पुग्यो । बंगलादेशको आर्थिक वृद्धिदर ७ प्रतिशतमाथि थियो । बंगलादेशको अर्थतन्त्र विश्वको ३५ औँ ठूलो अर्थतन्त्र बनेको थियो । क्रय शक्ति क्षमतामा बंगलादेशको अर्थतन्त्र विश्वको २५ औँ ठूलो अर्थतन्त्र बनेको थियो ।

यो सब उपलब्धि शेख हसिनाको कार्यकालमा हासिल भएका थिए । तर, पनि नागरिकले उठाएको सानो मुद्दा सरकारले सुन्न नचाहेको आक्रोशमा बंगलादेशमा जनविद्रोह भयो । देशको अर्थतन्त्र बलियो बनाएकी शेख हसिनाले देश छाडेर हिँड्न पर्‍यो । नागरिकले उठाएको मुद्दा सानो होस् कि ठूलो होस् सत्तामा रहेकाहरूले नागरिकको आवाज सुन्न चाहैन भने कुनै पनि देशले बंगलादेशको हबिगत भोग्नुपर्ने हुनेरहेछ ।

बेलाबेलामा पढ्न र सुन्न पाइन्छ देशमा श्रीलंका र बंगलादेशमा जस्तो जनविद्रोह हुनुपर्ने किन भइराखेको छैन ? यस्तो जनविद्रोह भइँदिए हुन्थ्यो भन्नेमा भने पञ्चायतमा पनि, २०४७ र २०६३ पछिको राजनीतिक व्यवस्थामा पनि लाभ लिएका वर्ग र तिनकै उत्तराधिकारी छन् । तर, आमनागरिक देशको अवस्थासँग निरपेक्ष देखिन्छन् ।

हुँदा हुँदा देशको यो अवस्थाको जिम्मेवारी लिनुपर्ने पुण्यकर्मल दाहाललाई पनि सत्ताबाट बाहिरिनासाथ देशमा श्रीलंका र बंगलादेशको जस्तो जनविद्रोह चाहिएको छ । उनको सदासर्वदा सत्तामा रहने आकांक्षा पूरा नभइरहेकाले नगरिकले जनविद्रोह गरिदिनु परेको छ ।

नेपालमा तीसौँ वर्षदेखि निरन्तर यति सारो निराशा हुँदा पनि नागरिकको आक्रोश अभिव्यक्त नहुनु र जनविद्रोह नदेखिनुको कारण बुझ्न नेपालको राजनीतिक र सामाजिक परिवेश बुझ्नुपर्ने हुन्छ ।

नेपालको राजनीतिक र सामाजिक परिवेश बुझ्न नेपालमा विगत (२००७, २०३६, २०४६, २०६२) मा भएको आन्दोलनको संक्षिप्त विश्लेषण गरिनुपर्छ । यी चारै वटा आन्दोलन सही मानेमा जनविद्रोह थिएनन् । वास्तवमा यी सबै राजनीतिक आन्दोलन थिए । यी सबै आन्दोलन राजनीतिक

व्यवस्थाको परिवर्तनका लागि भएका थिए । यी सबै आन्दोलन जसकाविरुद्धमा आन्दोलन भएको हो तिनैसँग सम्भौतामा गएर टुगिएका थिए ।

विसं २००७ सालको राजनीतिक आन्दोलन किताबमा मात्र पढेर जानेको हुँ । तर २०३६, २०४६ र २०६२ सालको परिवर्तन आफैँले देखेको र भोगेको मात्र होइन २०३६ र २०४६ सालको आन्दोलनमा त सहभागी नै भएको हुँ । राजा र पञ्चायतको जयजयाकर गरेर बितेको बाल्यकाल २०३३ सालमा वीपी कोइरालाको नेपाल आगमनपश्चात् २०३४/२०३५ पुग्दा नपुग्दै ममा राजनीतिक चेत पलाउन थालिसकेको थियो । राजनीतिमा चाख लाग्न थालिसकेको थियो ।

विसं २००७ सालको आन्दोलन राणा शासनको अन्त्यका लागि थियो । त्यस समयमा जति राजनीतिकरूपमा जागरुक थिए ती प्रायः नेपाली कांग्रेसमा आवद्ध थिए । आमनागरिक निरपेक्ष नै थिए भन्ने लाग्छ ।

आन्दोलनलाई दिल्ली सम्झौतामा लगेर टुंगाइयो । विसं २००७ सालको आन्दोलनले राणाको सत्तालाई तत्काल समाप्त पारेन । राणा शासनको अन्त्यको लक्ष्य राखेर गरिएको आन्दोलन राणा नेपाली कांग्रेसको सरकार बनाउँदै आन्दोलनको नेतृत्व गर्ने प्रमुख दललाई सत्ताको सम्भेदारी बनाएर टुगियो । त्यसैले २००७ सालको आन्दोलन जनविद्रोहभन्दा पनि राजनीतिक आन्दोलन बन्न पुग्यो ।

विसं २०३६ सालको आन्दोलन विद्यार्थीले गरेका आन्दोलन थियो, पञ्चायती व्यवस्था विरोधी आन्दोलन थियो । त्यस आन्दोलन राजनीतिक दलका भातृ संगठनको रूपमा रहेका विद्यार्थीहरूको संगठनले गरेको हो । यो आन्दोलन पञ्चायतको अन्त्य चाहनेहरूले गरेका थिए । आन्दोलन सफल भयो तर आन्दोलनको मार्ग नै नभएको जनमत संग्रहमा गएर आन्दोलनले विश्राम लियो । विसं २०३६ सालको आन्दोलन त सही अर्थमा राजनीतिक आन्दोलन पनि बन्न सकेन ।

विसं २०४६ सालको आन्दोलन पञ्चायतविरोधी आन्दोलन थियो । उक्त आन्दोलन राजनीतिक दलका कार्यकर्ता र ती दलका दलका भातृ संगठनको रूपमा रहेका विद्यार्थीहरूको संगठनले गरेको हो । आन्दोलनको अन्तिम चरणमा आमनागरिकको पनि सहभागिता रह्यो । यो आन्दोलनले लक्ष्य प्राप्ति गर्‍यो, पञ्चायतको अन्त्य भयो । विसं २०४६ सालको आन्दोलन पनि जनविद्रोहभन्दा राजनीतिक आन्दोलनकै स्वरूपमा रह्यो ।

विसं २०६२/०६३ सालको आन्दोलन राजा ज्ञानेन्द्रको तानाशाहीविरुद्धमा थियो । आन्दोलन राजनीतिक दलका कार्यकर्ताले नै आरम्भ गरेको भए पनि अन्तिम चरणमा जनताको समेत सहभागिता रह्यो । यो आन्दोलनले लक्ष प्राप्ति गर्‍यो । राजा ज्ञानेन्द्रको तानाशाहीको समाप्ति भयो ।

विसं २०६२ सालको आन्दोलन भने राजनीतिक व्यवस्थाको परिवर्तनका लागि थिएन । राजा ज्ञानेन्द्रको तानाशाहीको विरुद्धमा थियो । यस आन्दोलनले २४० वर्षको राजतन्त्रको अन्त्य गरिदियो । त्यस मानेमा २०६२/०६३ सालको जनआन्दोलनलाई जनविद्रोहको रूपमा परिभाषित गर्न सकिन्छ ।

समाजमा कुनै विसंगति हटाउन समाजमा खास संख्यामा मानिस सक्रिय हुनुपर्छ । देशमा कुनै व्यवस्था वा सत्ताविरुद्धमा आन्दोलन वा जनविद्रोह गर्न र सफल बनाउन पनि खास संख्यामा मानिसको सहभागिता चाहिन्छ । यस्तो खास संख्यालाई 'क्रिटिकल मास' भनिन्छ । सामान्यतया 'क्रिटिकल मास'ले एक तिहाइ संख्यालाई जनाउँछ । यो विज्ञानले प्रमाणित गरेको तथ्य हो ।

बाँकी पेज ५ मा

गढाघर दुर्घटनामा ट्राफिक प्रहरीको गल्ती छैन



भक्तपुर । भक्तपुरको मध्यपुर थिमि-३ गढाघरमा गत साउन ३१ भएको सवारी दुर्घटनाको सम्बन्धमा अध्ययन गर्न गठित समितिले सो दुर्घटनामा ट्राफिक प्रहरीको गल्ती कमजोरी नभएको निष्कर्ष निकालेको छ ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी रोशनी कुमारी श्रेष्ठको निर्णयले गठन गरिएको सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी डोरेन्द्र निरौला संयोजक रहेको समितिले करिव १० दिन लामो अध्ययन र छानविनपछि सो घटनामा ट्राफिक प्रहरीको गल्ती कमजोरी नभएको निष्कर्ष निकालेको हो ।

यसअघि नेपाल प्रहरीको उपत्यका प्रहरी कार्यालयले गठन गरेको छानविन समितिले पनि सो दुर्घटनामा ट्राफिकको कमजोरी नभएको र उक्त घटनामा ट्रक चालकले पनि स्कुटरलाई नदेख्दा दुर्घटना भएको निष्कर्ष निकालेको थियो ।

ट्राफिक प्रहरीको सवारी जाँच भइरहेको समयमा सो दुर्घटना भएको थियो । काठमाण्डौबाट भक्तपुरतर्फ आउँदै गरेको ना ६ ख २१७३ नम्बरको मालवहाक ट्रकको ठक्करले वा ३९ प ८९४४ नम्बरको स्कुटर चालक ओखलढुंगा चिशाखुवाही गाँउपालिका-४ खहरे घर भई हाल काठमाण्डौको कपनस्थित सरस्वतीनगर बस्ने ६५ वर्षीय उत्तम कोईरालाको घटनास्थलमा नै मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा पछि आक्रोशित सर्वसाधारणले ट्राफिक प्रहरीको सवारी जाँचका कारण दुर्घटना भएको भन्दै ड्युटीमा रहेका ट्राफिक प्रहरीमाथि आक्रमण गरेका थिए । सामाजिक सञ्जालहरुमा पनि ट्राफिक प्रहरीप्रति आक्रोश पोखेका थिए ।

विशेष गरी ट्राफिक प्रहरीप्रतिको जनआक्रोश र ट्राफिक प्रहरीको सवारी जाँचका विषयमा धेरै टिका टिप्पणी भएपछि गृहमन्त्री रमेश लेखकको निर्देशनमा नेपाल प्रहरी र जिल्ला प्रशासन कार्यालय भक्तपुरले छुट्टाछुट्टै छानविन र अध्ययन समिति गठन गरेको थियो ।

सोही अनुसार प्रजिअ श्रेष्ठले सहायक प्रजिअ निरौलाको संयोजकत्वमा जिल्ला प्रहरी परिसर भक्तपुरका सूचना अधिकारी प्रहरी नायव उपरिक्षक राजन कार्की, यातायात व्यवस्था विभाग सवारी चालक अनुमति पत्र कार्यालय राधेराधेका मेकानिकल ई.

उत्तम बस्नेत र नागरिक समाजका तर्फबाट पिडितका नातेदार समेत रहनुभएका तुलसीहरी कोईराला सहितको घटना सत्य तथ्य अध्ययन समिति गठन गरेको थियो ।

सो समितिले ८ पृष्ठको अध्ययन प्रतिवेदन बिहिवार प्रजिअ श्रेष्ठलाई बुझाएको छ । प्रजिअ श्रेष्ठले तत्कालै उक्त प्रतिवेदन गृहमन्त्रालयमा पठाएको स्रोतले जानकारी दिए ।

समितिले घटनास्थलको सीसीटीभी फुटेज, सामाजिक सञ्जालमा आएका भिडियो, ट्रकको अवस्थालगायतको अध्ययन एवम् प्रत्यक्षदर्शी, ट्रक चालक, सवारी जाँचका क्रममा ड्युटीमा रहेका ट्राफिक प्रहरीसँग समेत सोधपुछ गरी प्रतिवेदन तयार गरिएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

अध्ययनका क्रममा ट्राफिकले दुर्घटनामा



परेका दुवै सवारीलाई रोकेको नदेखिएको, सीसीटीभी फुटेज र प्रत्यक्षदर्शीलाई सोधपुछ गर्दा समेत दुर्घटनामा ट्राफिक प्रहरीको भूमिका नदेखिएको प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ ।

‘सीसीटीभी फुटेजमा दुर्घटनास्थल नजिकै ३ जना ट्राफिक प्रहरी ड्युटी गरिरहेको देखिन्छ । सोही क्रममा काठमाण्डौबाट भक्तपुरतर्फ जाँदै गरेको ट्रकले आफूभन्दा अघि रहेको स्कुटरलाई ठक्कर दिएर अघि बढेको देखिन्छ । सडकमा रहेका ३ जनामध्ये एक जना ट्राफिक प्रहरी दौडिदै ट्रकतर्फ अघि बढेको देखिन्छ । लगत्तै ट्रक रोकिन्छ र एक व्यक्ति ट्रकबाट ओर्लिएको देखिन्छ’, प्रतिवेदनमा भनिएको छ ।

बोर्ड राख्न, ट्राफिक जाँच तथा अनुगमनलाई वैज्ञानिक बनाउन एआइको प्रयोगदेखि स्थान विशेषमा फरक-फरक प्रकृतिको जाँच हुनुपर्ने सुझाव दिएको छ ।

यसैगरी काठमाण्डौ भक्तपुर ६ लेन सडकको सर्भिस लेनमा दुई पात्रे सवारीसाधन चलाउन पनि सुझाव दिएको छ ।

प्रतिवेदनमा मृतकका परिवारलाई उचित क्षतीपूर्तीको व्यवस्था गर्न सुझाव दिएको छ । क्षतपूर्ती सम्बन्धी कानूनी व्यवस्था भएपनि मृतकको परिवारको आर्थिक अवस्था, दुर्घटनाको प्रकृति समेतलाई मध्यनजर गर्दै पिडित परिवारलाई उचित क्षतीपूर्तीको व्यवस्था गर्नुपर्ने उल्लेख छ ।

खाना खुवाएको छ भनेर बाबुआमा निश्चिन्त हुनुजस्तै हो ।

यो ३५ वर्षमा यी राजनीतिक दल र दलका नेताहरुले देश बनाएनन् । नागरिक अभाव र असुविधामा बाँचिरहेका छन् । तर यही अवधिमा यी राजनीतिक दल र दलका नेताहरुले एउटा अभूतपूर्व काम भने गरेका छन् । विश्वविद्यालयका प्राध्यापक हुन् कि राष्ट्रसेवक (सही मानेमा जागिरे) , मजदुर, किसान, विद्यार्थी हुन् सबैलाई राजनीतिक दलको कार्यकर्ता र भोले भने बनाउन सफल भएका छन् ।

देशमा गरी खाने वातावरण भएन । देशमा बसेर जाहन परिवारको लालनपोषण गर्न सकिने भएन र राजनीतिक दलको भोले बन्न पनि नसकेर देशका लागि चाहिने पौरखी हात अरू देशको निर्माणमा लगाउन देश छाडेर हिँडे । प्रत्येक दिन औसत दुई हजार युवायुवतीले देश छाडिन्छन् । विडम्बना त यसरी देश छाडेर हिँडेका पनि विदेशमा यी नै दलको भोलेको रूपमा संगठित भएको मैले आफैँले देखेको छु ।

जनविद्रोहका लागि ‘क्रिटिकल मास’ बराबरको नागरिकको सक्रियता चाहिन्छ । जसरी यी राजनीतिक दल र नेताले सबै तह

र तप्काका नागरिकलाई कार्यकर्ता र भोले बनाउन सफल भएका छन् यिनको विरोधमा जनविद्रोह गर्ने ‘क्रिटिकल मास’ बराबरको स्वतन्त्र नागरिक नै छैनन् देशमा । देशको अवस्थाले जति सुकै जनविद्रोहको वातावरण बनेको होस्, संसारको जुन सुकै देशमा जनविद्रोह होस्, नेपालमा ‘क्रिटिकल मास’ बराबरको सक्रिय नागरिकको अभाव छ । त्यसैले नेपालमा हालको अवस्थामा जनविद्रोहको वातावरण छैन ।

अब देशमा राजनीतिक आन्दोलन हुनेछैन । व्यवस्था परिवर्तनका लागि नागरिकले आवाज उठाउनेछैनन् । अब जनताले आवाज उठाए भने देशमा रोजगारीको माग राखेर, सुलभ स्वास्थ्य र शिक्षाको माग राखेर, देशमा सुशासनको माग राखेर, सुलभ सार्वजनिक यातायातको माग राखेर, स्वच्छ वातावरणको माग राखेर, महंगीको विरोधमा आवाज उठाउनेछन् ।

जुन दिन नागरिकमा दलको कार्यकर्ता र भोले होइन स्वतन्त्र नागरिक हुने चेत आउनेछ तब यस्तो विरोधको आवाजले जनविद्रोहको स्वरूप लिनेछ । तर त्यो दिन कति छिटो वा ढिलो आउला समयले मात्र बताउनेछ । (लेखक नेपाल सरकारका पूर्वसचिव हुन्)

बाह्रखरीबाट

हामीलाई स्वस्थ बनाउने साधारण नियम

‘भोक मीठो कि भोजन ?’ निःसन्देह ‘भोक’ । भोक लागेको बेला रुखोसुखो खानेकुरा पनि स्वादिलो लाग्छ । तर भोक नै छैन भने ? चौरासी व्यञ्जन पनि खल्लो लाग्छ । ओछ्यान राम्रो कि निद्रा ? पक्कै पनि निद्रा । निद्रा लागेपछि जस्तो ओछ्यान पनि सहज लाग्छ । तर निद्रा नै लागेन भने ? सुनको पलङ्गमा सुतेपनि केही लाभ हुन्न ।

यसको अर्थ भोजन भन्दा भोक जरुरी छ । ओछ्यान भन्दा निद्रा । सही समयमा भोक लाग्नु, सही समयमा निद्रा लाग्नु, सही समयमा दिसापिसाब लाग्नु, खाएको पच्नु, शरीर फूर्ति हुनु, जाँगर चल्नु, खुसी महसुस हुनु स्वस्थ शरीरको सूचक हुन् ।

हामीले प्राप्त गर्ने भौतिक सुख-सुविधा भन्दा बढी महत्वपूर्ण छ, स्वस्थ शरीर । शरीर नै रोगी भए जतिसुकै सुविधाले पनि सुख दिंदैन । त्यसो भए स्वस्थ शरीरका लागि के गर्ने त ? यहाँ ३१ वटा साधारण नियम उल्लेख गरिएको छ, जो हामी पालना गर्न सक्छौं ।

१. मीठो तर सन्तुलित खाना

शारीरिक स्वास्थ्यको पहिलो सर्त हो, सन्तुलित अनि स्वस्थकर खाना । खाना खाइरहँदा त्यो स्वादिलो त हुनुपर्छ नै साथै पोषिलो पनि । किनभने शरीरलाई स्वस्थ, तन्दुरुस्त, दीर्घायु राख्ने प्रमुख भूमिका खानाको हुन्छ । यदि खानालाई सही ढंगले, सही समयमा, सही मात्रामा खाइयो भने औषधि खानै पर्दैन ।

खराब खानपान त्यागौं र सन्तुलित, पोषिलो अनि सुपाच्य खाना खाने गरौं ।

२. पर्याप्त निद्रा

मस्त निद्रा शारीरिक स्वास्थ्यको प्राथमिक सूचक हुन् । दिनभर हामी काम गर्छौं, खान्छौं, हिंड्छौं, बोल्छौं, सोच्छौं । यावत् क्रियाका लागि शरीरका भित्री अंगहरुले काम गरिरहेको हुन्छ । जब हामी सुत्छौं त्यसबेला भने शरीरले आफ्नै मर्मत वा उपचारको काम गर्न थाल्छ । विश्रामको अवस्थामा शरीरभित्रको उपचारात्मक संयन्त्र सक्रिय हुन्छ, जसले हाम्रो शरीरलाई सम्भावित रोगव्याधिबाट मुक्त राख्छ ।

गहिरो वा पर्याप्त निद्राका लागि निश्चित समय तालिका अपनाउनु उत्तम हुन्छ ।

३. योग, ध्यान र व्यायाम

तन्किनु, उफ्रिनु, हिंडनु, दौडिनु जस्ता शारीरिक गतिविधिले रक्त प्रवाह र श्वासप्रश्वासलाई सहज बनाउने, जोर्नी र मांसपेशीलाई लचिलो बनाउने, हड्डीलाई बलियो बनाउनेदेखि पाचन यन्त्रलाई चुस्त बनाउनसम्म भूमिका खेल्छ ।

बिहान खाली पेटमा व्यायाम गर्नु सर्वोत्तम मानिन्छ । व्यायाम एउटै गति वा तीब्रताका साथ निरन्तर ३५-४० मिनेटसम्म गर्नु उचित हुन्छ । यससँगै योग, ध्यान जस्ता गतिविधिले शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यमा लाभ पुग्छ ।

दिनभर काममा रहँदा शरीरलाई गतिशील राख्न जरुरी हुन्छ । केही न केही शारीरिक गतिविधि गर्नुपर्छ ।

४. शौच त्याग

बिहान उठेपछि निश्चित समयमा शौच त्याग गर्नु जरुरी हुन्छ । हामीले दिनभर खाएका खानेकुराबाट पोषकतत्व शरीरले लिन्छ र अन्य विकार दिसा, पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निकाल्छ । त्यसैले स्वस्थ शरीरका लागि पोषिलो खानु जति जरुरी छ उति नै शौच त्याग पनि महत्वपूर्ण छ ।

५. तौल सन्तुलित राखौं

शरीर उचाई अनुसार कति तौल हुनुपर्छ भन्ने एउटा स्वास्थ्य मानक तयार गरिएको छ । सोही अनुसार आफ्नो उचाई अनुरूपको तौल कायम राख्नु जरुरी छ ।

तौल सन्तुलित राख्न खानपान, जीवनशैली, निद्रा आदिको मुख्य भूमिका हुन्छ । ताजा र सुपाच्य खानपान, सक्रिय जीवनशैली र पर्याप्त आरामले तौल सही राख्न मद्दत गर्छ ।

६. चुरोट, रक्सी त्यागौं

चुरोट, रक्सी, खैनी, गुट्खा जस्ता चीज स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ । स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन यी कुराहरु त्याग्नैपर्छ । यसले मुख, दाँत, पाचन, रक्तसञ्चार, फोक्सो सबैतिर नराम्रो असर गर्छ । हड्डी कमजोर बनाउनेदेखि क्यान्सरको जोखिम बढाउनेसम्मका तत्व यिनै हुन् ।

७. शारीरिक सरसफाइमा ध्यान

शरीरलाई हानि गर्ने कतिपय जीवाणुहरु फोहोर र फोहोरी शरीरबाट फैलिने गर्छ । त्यसैले शरीरलाई स्वच्छ र सफा राख्न पनि उत्तिकै जरुरी छ । सम्भव भएसम्म दिनहुँ नुहाउनु उत्तम हुन्छ । खाना खानेबेला राम्ररी हात धुनुपर्छ । यी सामान्य कुरा हुन्, तर स्वास्थ्यका लागि अति महत्वपूर्ण छन् ।

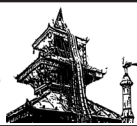
८. खुसी र आनन्दित मन

मनको उथलपुथलले शरीरको क्रियालाई सोभो असर गर्छ । रिस, कुण्ठा, गुनासो, दुःख, अत्यास जस्ता कुराले जसरी मनलाई मात्र होइन शरीरलाई पनि पिरोल्छ, त्यसैगरी खुसी, उमंग, आनन्दले शरीरलाई स्वस्थ राख्न भूमिका खेल्छ । तनाव, चिन्ता जस्ता मनोविकारलाई व्यवस्थापन गरेर मनलाई आनन्दित भावमा राख्नु जरुरी छ ।

निष्कर्ष

स्वस्थ शरीरमा नै स्वस्थ मस्तिष्को निवास हुन्छ भनिन्छ । निरोग शरीर आफैँमा सर्वोत्तम उपहार हो । शरीर स्वस्थ भए सबै कुरा सहज लाग्छ । सुन्दर लाग्छ । र, शरीरलाई स्वस्थ राख्न न अतिरिक्त खर्च गर्नुपर्छ, न कुनै लगानी नै । यसका लागि एउटै सर्त हो, अनुशासित जीवनशैली ।

एजेन्सीको सहयोगमा



सयौं बाजा एउटै ताल, सयौं कलाकार एउटै चाल



काठमाडौं । केन्द्रीय मानन्दर संघले काठमाडौंको आयोजनामा बृहत् धा: बाजा प्रदर्शनी ११४४ सम्पन्न गरेको छ। वसन्तपुरमा सम्पन्न सो प्रदर्शनी मौलिक बाजा संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले संघले केही वर्ष यतादेखि काठमाडौं महानगरपालिकासँगको सहकार्यमा स युवा पुस्तामार्फतको सहभागीता मा सम्पन्न भएको हो । मरु गणेशस्थानको पछाडि अवस्थित माजु देग:को खुड्किलामा उभिएर सयौं कलाकारहरुले एकै पटक, एउटै चालमा सयौं बाजा बजाएको हो ।

‘मानन्दर समुदायको सघन बसोबास रहेका विभिन्न टोल मध्ये काठमाडौंका ८



बटा टोलबाट बाजा प्रदर्शनीमा सहभागी थिए ।’ कार्यक्रम संयोजक सन्देश मानन्दरले बताए । कार्यक्रममा लाय्कूसा: मानन्दर समाज, भिंघ: गुथि कालिमाटी, चस्वांद्र मानन्दर सना:गू खल:, थैंहिटी मानन्दर गुथि, दैसा: टोल मानन्दर समाज, न्याग:मणि फेदी

मानन्दर संघ, मानन्दर सना:गू खल: न्हूसा: तथा पाक्व पुखुर्घां सना: खल:बाट आठआठ जना कलाकार सहभागी गराएको प्रदर्शनीमा १५ जना व्यावसायिक म्युजिकल अर्केस्ट्राका कलाकारले साथ दिएको उहाँले जनाए ।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै काठमाडौं महानगरपालिकाकी उप मेयर सुनिता डंगोलले मानन्दर समाजले बाजा संरक्षणमा दिदै आएको योगदानलाई प्रशंसा गरिन् । एउटा फरक प्रसङ्गमा डंगोलले सामाजिक र सांस्कृतिक परम्परालाई निरन्तरता दिदै आएका खल:, पुव: र गुठीको लागि चालू आ.व.मा महानगरले यथोचित बजेट

मानन्दर संघ, उदाय समाज, बज्राचार्य समाज, सिस्य समाज लगायतका थुप्रै सामुदायिक संस्थाको कार्यक्रम शिर्षक कटौती भएको छ । गत वर्ष विनियोजित बजेटलाई चालू आ.व.मा निरन्तरता दिने सवालमा मेयर शाह र कार्यपालिकाका अन्य सदस्यहरुबीच असमझदारी सिर्जना भएको बताइएको छ ।

चस्वांद्र मानन्दर सना:गू खल:का सचिव उत्तम मानन्दरले सञ्चालन गरेको कार्यक्रममा काठमाडौं महानगरपालिकाकी डेपुटी मेयर सुनिता डंगोल, महानगरकै प्रवक्ता नवीन मानन्दर, जनसेवा प्रहरी प्रमुख, विभिन्न बाजा खल:का गुरुहरु तथा हजारौं दर्शकहरु सहभागी थिए ।

कार्यक्रमको लागि बाजा प्रशिक्षक: त्रितल मानन्दर

बाजा प्रदर्शनीमा सहभागी भएको टोल/बाजा समूह तथा संयोजकहरुको विवरण:

१) लाय्कूसा: मानन्दर समाज (प्रतिनिधि, सानुबाबु मानन्दर), २) भिंघ: गुथि कालिमाटी (प्रतिनिधि, जगदीश मानन्दर), ३) चस्वांद्र मानन्दर सना:गू खल: (प्रतिनिधि, उत्तम मानन्दर), ४) थैंहिटी मानन्दर गुथि (प्रतिनिधि, गौतम मानन्दर) ५) दैसा: टोल मानन्दर समाज (प्रतिनिधि, सन्देश मानन्दर), ६) न्याग:मणि फेदी मानन्दर संघ (प्रतिनिधि, पुष्प मानन्दर), ७) मानन्दर सना:गू खल: न्हूसा: (प्रतिनिधि, कृष्ण बहादुर मानन्दर) र ८) पाक्व: पुखुर्घां सना: खल: (प्रतिनिधि, बाबुराम मानन्दर) समुह रहेको छ ।

सुन्दर हस्तलिखित अक्षर बनाउन मिल्ने नेपाली एप सार्वजनिक



काठमाडौं । क्यालिग्राफी सिक्न चाहनेका लागि ‘लेट्स कलर क्यालिग्राफी’ (िभतक ऋययिच ऋर्वीचबउजथ) नामक एप सार्वजनिक भएको छ। शनिवार क्यालिजात्रा र नेपाल क्यालिग्राफीद्वारा आयोजित ‘नेपाल क्यालिग्राफी फेस्टिबल २०२४’ को अवसरमा एप सार्वजनिक गरिएको हो ।

काठमाडौं महानगरपालिकाकी उपप्रमुख सुनिता डङ्गोल र क्यालिजात्रा

संस्थाका अध्यक्ष आनन्दकुमार महर्जनले लाइभ क्यालिग्राफी गरेर एपको औपचारिक सुरुवात गरे । नेपाली लिपि र अक्षर कलालाई डिजिटल माध्यमबाट सिक्न र अभ्यास गर्न चाहनेहरूका लागि यो एप उपयोगी हुने महर्जनले बताए ।

विज्ञान प्रजापतिको नेतृत्वमा एप ‘बौचा ओ मैचा’ नामक युवाको संगठनले यो एप विकास गरेको हो । एपमा उपलब्ध नेपाली लिपि, अक्षर डिजाइन र कलात्मक शैलीले प्रयोगकर्तालाई नेपाली

क्यालिग्राफीको क्षेत्रमा आफ्नो सीप सुधार्न सहयोग पुग्ने विश्वास लिइएको छ ।

अहिले यो एप एन्ड्रोइडमा मात्र उपलब्ध छ । एप डाउनलोड गर्न यहाँ क्लिक गर्नुहोस् ।

एप डाउनलोड गरिसकेपछि ‘ब्याङ्क’ र ‘प्राक्टिस’ मोड गरी दुई ओटा अप्सन देखिन्छ । त्यसमध्ये ब्याङ्क पेज छानियो भने खाली क्यान्वास खुल्छ । त्यसमा आफूलाई उपयुक्त साइज छान्नुपर्ने हुन्छ । त्यसपछि कलर, पेन स्टाइल छानी आफूले चाहेको नेपाली अक्षर लेख्न सक्नुहुन्छ । क्यालिग्राफीमा कुन अक्षर कस्तो हुन्छ, अनि कसरी लेख्ने भनेर एपबाटै जानकारी लिन मिल्छ ।

त्यस्तै प्राक्टिस मोडमा रञ्जना लिपि, ल्याटिन र नेपाल लिपि गरी तीन स्टाइलका अक्षरको अभ्यास गर्न सकिन्छ । ‘बौचा ओ मैचा’ले सार्वजनिक गरेको यो पाँचौं एप हो । यसअघि पनि उक्त संस्थाले कलर गर्ने तथा अक्षर सिक्ने एपहरू ल्याएको थियो ।

पारा ओलम्पिकमा पलेशालाई सफलता



काठमाडौं । नेपाली खेलकुदका धेरै विधा विश्वस्तरीय प्रतियोगितामा सहभागिताका लागि मात्र प्रस्तुत भइरहेको समयमा पारा तेक्वान्दोले भने सार्थकता दिलाएको छ । त्यसैको उपज पेरिसमा जारी पारा ओलम्पिक (पारालिम्पिक) मा नेपालले कास्य पदक जितेको छ । नेपाली तेक्वान्दो खेलाडी पलेशा गोवर्द्धन श्रेष्ठले पेरिस पारालिम्पिक २०२४ मा कास्य पदक जितेकी हुन् । के-४४ क्याटगोरीअन्तर्गत महिला ५७ केजीमुनि तौल समूहमा शुक्रबार भएको प्रतिस्पर्धामा सर्बियाकी मारिजा मिचेभलाई १५-८ ले हराउँदै पलेशाले कास्य पदक जितेकी हुन् । योसँगै पारालिम्पिकमा पदक जित्ने उनी पहिलो नेपाली खेलाडी बनेकी छिन् ।

सेमिफाइनलमा पलेशा शीर्ष वरीयताकी खेलाडी ब्राजिलियन सिल्माना मायारा कार्डोस फरनान्डेजसँग १०-८ ले पराजित भएकी थिइन् । उनले क्वार्टरफाइनलमा भेनेजुएलाकी भलेरिया मोराल्सलाई ३१-० को फराकिलो अन्तरमा पराजित गरेकी थिइन् । दोस्रो चरणमा पराजित भएका कारण उनले रिपाचेजमा मौका पाएकी थिइन् । रिपाचेजमा फ्रान्सकी सेफी कार्भजनलेलाई २-१ ले पराजित गर्दै उनी कास्य नजिक पुगेकी थिइन् ।

गत चैतमा चीनको ताइवानमा भएको पारालिम्पिकको एसियाली छनोट प्रतियोगितामा उनले स्वर्ण जितेकी थिइन् । उनी चीनमा भएको १९औँ एसियाली खेलकुदकी पनि ऐतिहासिक कास्य पदक विजेता हुन् ।

नेपालले सन् २००४ को एथेन्ज पारा ओलम्पिकदेखि पारालिम्पिकमा सहभागिता जनाउन थालेको हो । १० वर्षको उमेरदेखि तेक्वान्दो खेल थालेकी पलेशा २०१६ मा पारा राष्ट्रिय टिममा आबद्ध भएकी थिइन् । त्यसयता उनले विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागिता जनाइसकेकी छिन् । पारा तेक्वान्दो, जोर्डनमा २०१९ मा भएको पाँचौँ एसियाली पारा खुला तेक्वान्दो र २०१९ मै टोकियो पारालिम्पिक गेम्सको टेस्ट इभेन्टमा पाँचौँ स्थान हासिल गरेकी थिइन् । यसैगरी सन् २०१९ मा टर्कीमा भएको आठौँ विश्व पारा तेक्वान्दोमा नवौँ स्थान हासिल गरेकी पलेशाले साउदी अरेबियामा भएको विश्व पारा तेक्वान्दो ग्रान्ड प्रिक्समा पनि सहभागिता जनाएकी थिइन् । सन् २०१६ मा सीता भण्डारीले पोल्यान्डमा भएको ओपन पारा तेक्वान्दो च्याम्पियनसिपमा कास्य पदक जितेकी थिइन् । सीता अहिले पारा तेक्वान्दोबाट टाढा छिन् । सीतापछि रञ्जना धामीले देशलाई केही सफलता दिलाएकी थिइन् ।

नेपाली तेक्वान्दो अहिले विग्रहको अवस्थामा छ । विगतमा योगदान दिने र उपलब्धि पाउनेहरूका पनि थुप्रै गुनासो सुनिएको छ । परन्तु अहिलेको पलेशाको सफलताको कथा १२ वर्षअघि कुँवर दाजुभाइको सोचको उपज भएको भने नकार्न सकिँदैन । अहिले यी दाजुभाइ विदेशमै छन् ।

यसैबीच, पेरिसमा पारालिम्पिक्समा नेपाललाई ऐतिहासिक कास्य पदक जिताएकी पलेशा गोवर्द्धनले ६५ लाख रुपैयाँ पुरस्कार पाउने भएकी छिन् । राष्ट्रिय खेलकुद विकास नियमावली २०७९ ले व्यवस्था गरेअनुसार पलेशाले सो रकम पुरस्कारस्वरूप पाउने भएकी हुन् ।

नियमावलीमा व्यक्तिगत प्रतिस्पर्धामा ओलम्पिक खेल/गृष्मकालीन/ शीतकालीन/पारा/विशेष तथा र विश्वकप फुटबलमा कास्य पदक जित्ने खेलाडीलाई ६५ लाख रुपैयाँ पुरस्कार दिइने उल्लेख छ । पलेशाका प्रशिक्षक कविराज नेगी लामाले ५ लाख ८५ हजार र नेपाल तेक्वान्दो संघले ११ लाख ७० हजार पुरस्कार पाउनेछन् । नियमावलीले ओलम्पिकमा व्यक्तिगततर्फ स्वर्ण विजेता खेलाडीलाई १ करोड ३० लाख र रजत पदक जित्ने खेलाडीलाई ९७ लाख नगद पुरस्कार दिने व्यवस्था गरेको छ ।

पेरिस पारालिम्पिक २०२४ अन्तर्गतको के-४४ वर्गअन्तर्गत महिला ५७ केजीमुनिको स्पर्धामा पलेशाले कास्य पदक जितेसँगै उच्च पदस्थदेखि खेल क्षेत्रका विभिन्न व्यक्तिहरूले बधाई दिएका छन् । राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले सामाजिक सञ्जालमार्फत् ऐतिहासिक कास्य पदक विजेता गोवर्द्धनलाई बधाई दिएका छन् । ‘फरक क्षमता भएर नेपाली खेलकुदमा आफूलाई अब्बल दर्शाएकी पलेशाले जितेको कास्य पदक नेपाल र नेपालीका लागि गर्वको विषय हो,’ उनले भनेका छन् । यस्तै, प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले पनि पारालिम्पिकमा नेपाललाई ऐतिहासिक कास्यपदक दिलाउने पलेशालाई बधाई दिएका छन् । यस्तै, प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेकपा (माओवादी केन्द्र) का अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल ‘प्रचण्ड’ले पनि पलेशाले पारालिम्पिकमा ऐतिहासिक कास्य पदक हात पारेकामा बधाई दिएका छन् । सामाजिक सञ्जालमार्फत् नै उनले पारालिम्पिकमा नेपाली खेलाडीले जितेको यो पहिलो आधिकारिक पदकका लागि बधाई भनेका छन् ।

‘नेपालकी पलेशा गोवर्द्धन श्रेष्ठले पारालिम्पिक खेलकुदमा पदक जित्ने हिमाली एसियाली राष्ट्रबाट पहिलो खेलाडी बनेर इतिहास रचेकी छिन्,’ उनले भनेका छन्, ‘पलेशालाई यस उल्लेखनीय उपलब्धिका लागि बधाई छ, जसले सम्पूर्ण नेपालीहरूलाई गौरवान्वित बनाएको छ ।’



